

怎样才能长寿

賀維彥 編

河北人民出版社

內 容 提 要

本書扼要系統地解釋了人的生命的概念和人的衰老、死亡的各個過程；同時也介紹了防止早衰和早死的知識和具體辦法。例如：怎樣保持神經系統的健康；怎樣做到合理的休息和睡眠；愛好勞動和體育與防止早衰的關係；怎樣摒除腐朽的資產階級的生活方式和戒除不良嗜好；怎樣講求衛生和預防疾病等。本書適合知識青年和幹部閱讀。

怎樣才能長壽

賀維章 編

★

河北人民出版社出版（保定市新

河北省醫藥營業許可証第三

河北人民印刷廠印刷

新華書店河北分店發行

★

1957年4月第一版 1957年4月第一

787×1092 1/32 8頁 印張·15,000字

印數：1—25,000冊 定價：0.08元

統一書號：14086·14

612.6
A383

前 言

寿命是一个复杂的问题，同时又是人人都想知道的问题。寿命首先是与个体生命发展过程有着密切地联系。所以，要想研讨寿命问题，就必需要先了解个体生命发展过程。因为，不能深刻而全面地了解个体生命发展过程，就没法研究寿命，就更没法延长寿命。

个体生命发展过程，包括着生命、衰老和死亡几个主要内容。

关于生命的本质和起源问题，很久以来，资产阶级的学者们始终进行着神秘的和唯心主义的宣传。他们对于生命的概念任意歪曲，这不但阻碍了科学知识的发展，而且也影响了对生命、衰老和死亡的研究。因此，什么是生命、什么是衰老、什么是死亡？正常的寿命是多长和如何向早衰和早死作斗争，是期间得不到彻底地解决，因之寿命问题也就得不到圆满地答复。

这个小册子主要根据苏联伟大科学家勒伯辛斯卡娅、梅契尼科夫、巴甫洛夫、鲁基亚诺夫和鲍哥莫列茨等人用正确的辩证唯物主义的观点，在研究生命、衰老、死亡和长寿各方面的成就，做一个初步简短地介绍。限于业务水平，错误之处，希望国内专家和本书读者予以指正。

編 者

1957年1月于保定

目 录

一、怎样才能長寿·····	2
二、生命·····	3
三、衰老·····	5
四、死亡·····	9
五、正常寿命·····	10
六、預防早衰和早死·····	12
1、保障神經系統的健康·····	13
2、合理的休息与充分的睡眠·····	13
3、爱好劳动与經常的体育鍛煉·····	14
4、鏟除腐朽的資产階級生活方式和戒除 不良嗜好·····	16
5、防治疾病講求卫生·····	16
6、早衰的預防和治疗·····	19

一、怎样才能長寿

長寿是人人的热望，又是社会的需要。所以，关于長寿这一問題，从来就被人們所重視。为了获得長寿，古今中外曾有着不少如下的記載，例如：有的把寿命的延長仰賴于神力，求神訪仙；有的把寿命的延長寄托于葯物，煉丹采葯。但是，由于思想、观点、方法的不正确，因之，也就不能正确地解决長寿問題。

首先，我們应当知道，寿命是生物个体生命发展过程所經過的时间的总和。換句話說，寿命也就是从生到死所經過的全部時間。延長寿命，就是要延長生物个体生命发展过程的时间。所以，我們要想得到長寿，就必須先要認識生命。認識了生命，才能保护生命。生命得到了保护，寿命才能得到延長。

其次，我們还应当知道，生命是一个发展的过程。生命既然是一个发展的过程，那么一定就有它的发端、衍变和終結的发展規律。生命的发展規律包括誕生、衰老和死亡。所以，有生就有老，有老就有死。由这里可以知道：老是生命发展过程的一定阶段，而死是生命发展的最后結果。長生不老既然是不可能，生長不死也就更是不可得。所以，老和死是生命发展的規律，每个个体都是不能避免的。恩格斯曾这样說：“……生存就意味着死亡”，①这正是对于生命的辯証的理解。不过，自然生理的衰老和死亡虽然是不可避免的，但是，病理的衰老和死亡我們長完全有办法加以消除的。因之，个体固

①恩格斯：“自然辯証法”俄文版1950年238頁。

然是不能永久長生，然而消除病理的衰老和死亡，延長生存的期間，我們是可以辦到的。“却病延年”就是这个道理。

最后，我們更应当知道，防止了病理的衰老，就可以延長生命的期限。要想長存，就必須与病理的衰老作斗争。所以，延長生命的期限，爭取長寿的具体方法，就是預防早衰和治疗早衰。由此可見，生命、衰老和死亡以及預防早衰与治疗早衰等一系列的問題是与長寿密切联系着的，要想長寿，就必須研究這些問題。

二、生 命

机体是由物質所構成的。机体的主要組成部分就是蛋白質，也可以說，蛋白質乃是机体的物質基礎。因为，蛋白質不但是机体的建筑材料，而且蛋白質在某種程度上也是生命活動能量的来源。此外，蛋白質对机体來說，有其激发整个新陳代謝的特殊动力作用。更重要的是，蛋白質在一定的環境下并保持其一定的活动时，才有生命。因而生命的本質是和蛋白質分不开的。蛋白質不断地和它周圍的環境进行新陳代謝，这就是生命的表現。这种新陳代謝一停止，机体也就随着死亡了。

新陳代謝乃是个体不断地从外界攝取物質以構成自体的組織，和做为儲藏能量原料的同化作用，与不断地分解自体的組織和利用儲藏能量原料的異化作用的总称。例如：我們把經常攝取的食物經過消化吸收，把它們变成养分而儲藏，以及当机体活动时又把它們加以分解而利用，都属于新陳代謝。所以，个体与其周圍環境进行的物質交換过程，个体在其内部所进行的物質轉變过程，以及各种不同能量的相互轉

变过程，都是新陳代謝的具体表現。我們的導師恩格斯在他的論述新陳代謝對於生命存在的基本意義上，曾經明確地指出：“生命是蛋白質體的存在方式，這個存在方式的根本契機，是在於與周圍的外部自然界不斷的新陳代謝，而且這種新陳代謝如果停止，這個存在方式也就停止，結果便是蛋白質解體”。^① 這就是說，蛋白質是生命的物質基礎，沒有蛋白質就不能有生命。新陳代謝是生命的基本條件，隨著新陳代謝的停止，生命也就停止。

由於動物進化的結果，高等動物和人類各個器官機能活動之間的彼此協調，以及個體與其周圍環境的適應和相互依從，神經系統起着決定性的作用。偉大的蘇聯生理學家巴甫洛夫曾經這樣說：“動物有機體的神經系統越完善，它就越集中，它的高級部分就在程度上越來越大地成為有機體一切活動的管理者，儘管它表現的極不鮮明或極不顯著……這個高級部分把身體里所發的……一切現象都置於自己管理之下”^② 根據巴甫洛夫以上所說，我們清楚地可以看出，神經系統是高等動物機體的指揮者與調整者，它關係着個體的整個健康，它是生命的主導力量。

（總之，生命有它的物質基礎——蛋白質。生命有它的基本條件——新陳代謝。生命有它的主導力量——神經系統活動。生命是個體的一個發展過程，有它的一定的規律性。）生命既不是什麼神造的，也不是什麼超自然的活力，更不是什麼神秘不可知的，而是一個可知的。生命既然是可知的，而且有它的发展規律，那麼，生命就不難為我們所控制。

①恩格斯著：“辯證法與自然科學”人民出版社1951年版，第194頁。

②“巴甫洛夫選集”蘇聯科學院1949年版，第533頁。

三、衰 老

衰老是个体生命发展过程中死亡前的一定发展阶段，在它的后面，常常随着而来的就是死亡。也可以說，衰老是死亡的前驅。衰老常在不知不覺中，就来到一个个体的身上。衰老是随着生物进化而逐渐复杂起来的。現代科学家認為衰老是細胞新陳代謝的逐渐迟緩，反应作用的逐渐减弱，細胞物質中起了生理学和生物化学的变化，妨碍了細胞的正常活动。因为細胞活动能力低落，遂影响了細胞营养，衰老也就随之而来。关于人类衰老的一般情况，生理学家別亞尼斯曾这样的描述：“血的主要成分(其中包括血球和蛋白質)缺乏；呼吸乏力……所有消化器官的作用松懈，消化困难，血液循环不完全，钙化的动脉和扩大了了的靜脉不均匀地分配着血液，引起了許多器官活动的失常；牙齿离开牙床，脱落了；軟骨骨質化了；皮肤起皺，变得又乾又硬；头发白了，掉了；生長减少，而体重越来越降低了。肌肉的收縮，失去了它的力量和精确性；手发抖，脚步不稳定了；脊柱弯曲；喉头变硬，声帶丧失了它特有的彈性，声音虛弱而且发顫；咀嚼困难起来了，消化也是一样；感觉迟鈍，眼睛变得远視了，清清楚楚的环境模糊起来了；听觉迟鈍了；触觉不敏銳了；智力减弱了，記憶坏起来了以及其他等等……所有这些現象，一直到某种突然侵襲的疾病把他帶向坟墓（这是常有的事）以前，都在不断地增强着，人变得衰弱了。”^①

①勒伯辛斯卡姬：“生命衰老与長寿”中華全國科学技術普及协会1955年第20頁。

通过以上的介紹，对衰老已經有了一個概念。下面介紹的是衰老的原因。

衰老是一个复杂过程。虽然老早就被学者們所注意，例如：有的主張用細胞內原生質日益进展的滯后現象（原生質变硬，水分减少，因而細胞皺縮，生活机能衰弱）解釋衰老；有的主張衰老是某些內分泌腺——甲状腺、性腺和腦垂体等活动机能破坏的結果，因而，他們提倡移植內分泌腺可以返老还童，但是，这样做，不但不能得到返老还童和延長寿命的效果，机体却因此反迅速的衰老；有的認為衰老的主要原因是血管組織生理机能的減弱或損伤；有的認為衰老是由于动脉的硬化；有的認為衰老是由于机体細胞內（特别是肌肉細胞和神經細胞）特殊衰老物質的堆积，因而妨害了細胞的机能，以致引起了衰老。但是，以上的这些学說仅仅的是記載了一些部分的現象。他們既沒有把机体看成是一个整体，也沒有把机体与其周圍环境看成是統一的，因此，他們就不可能很好地解釋衰老的原因。总之，以上这些片断的理論所指出的，只是衰老过程中个别方面的狹隘的概念，全不是衰老的真正原因，而只是些衰老的后果。

我們既然知道，生命是以蛋白質为物質基础的，是以新陳代謝为基本条件的，是以神經系統活动为主导力量的，那么一切破坏生命物質基础、影响生命基本条件和紊乱生命主导力量的条件或因素，就都有促速衰老的作用。也就是說，这些条件或因素就成为衰老的原因。

苏联的偉大科学家們在辯証唯物主义的基础上，充分地認識到个体和它的周圍环境是統一的。个体各个器官間的互相協調，个体与自然界的密切联系，是借着神經系統的活动才能完成。例如，梅契尼克夫認為个体的衰老，是由于从大腸进

入体内有毒物質的慢性自体中毒，特別是神經系統的中毒。神經細胞中毒萎縮的結果，破壞了新陳代謝，因而智能減弱，營養失調，機體失卻了再生的能力，衰老也就隨之而來。又如巴甫洛夫在他的神經論的基礎上，正確地指出衰老的根源是由于神經的衰老。巴甫洛夫認為神經系統的高級部位——大腦皮質不但保證着有機體所有機能的協調，同時還調節着新陳代謝的過程。因為大腦皮質的機能障礙，就使機體一切部分的新陳代謝遭到了破壞，不可避免地由正常轉變為疾病，也就是由健康而變為衰老。巴甫洛夫為了証實這一理論，他在實驗室曾做過以下的實驗：把若干四狗分成兩組，一組在一定的工作和休息制度下生活着，它們的大腦皮質沒有因為這些活動而負擔過重，這樣的狗在很長時期中都是健康的；另一組生活在不斷的神經緊張的環境中，它的大腦皮質負擔着力所不及的活動，結果這樣的狗不但是行為異常而且還發生了其他機能方面和形態方面的症狀。也就是說，它們的飼料雖然充分，但是它們的身體瘦下來了，毛脫落了，皮膚發生疱疹，牙齒脫落，甚至發生良性的或惡性的瘤子，肌肉越來越軟弱無力，表現為年老衰萎，容易生病，而且早期死亡。然而，若把這些實驗性的而變得衰老的狗安置在療養狀態下，長期的安靜休養或用睡眠療法、藥物療法，使那因負擔過重而機能減弱了的大腦皮質得到恢復，則惡性瘤常常軟化或消失，肌肉的緊張也逐漸恢復，生出了稠密的毛，而且恢復了全部活動，顯然變得年輕了。巴甫洛夫的學生彼得羅娃在她的著作中曾經指出，在衰老的發展過程中，神經系統特別是大腦皮質，起着主導作用。她並且用實驗証明，個體的衰老是由于神經系統營養作用的破壞。巴甫洛夫的另一個學生斯莫棱斯基也証明了，當大腦皮質在興奮和抑

制的冲突状态下（例如神經病患者），比健康人老的更快。

总之，按照巴甫洛夫和其学派的主張，如果机体的中樞神經系統和周圍神經系統的机能正常，而且保証对于机体所有机能的調节适当时，那么，这个机体就是健康的。因此，不难想象神經系統的調节以及营养机能等的破坏，特别是大腦皮質机能慢性的破坏，当然就不可避免地会引起机体的衰老。

（根据以上的理論我們可以知道，衰老的主要原因，是由于神經系統机能的慢性破坏引起神經系統机能慢性破坏的因素虽然很多，其中不良的社会制度，更是主要因素之一。）

旧社会是階級压迫和人剝削人的社会，劳动人民長期处于被剝削被压迫状态，物質生活不但低劣，精神生活也很痛苦，飢餓、疾病、經濟的窘困，劳动的不合理，工作得不到安定，生活沒有保障，因而惊慌苦悶，这不但是肉体上的直接威胁，同时又造成精神上的急剧緊張。所以，一般的是得不到長寿的。剝削者們虽然在物質生活上可以任意享受，但是由于他們的穷奢极欲的生活方式，往往是有害于身体的，影响了身体的健康，促进了早衰和早死。此外，就是在精神生活上，他們也是經常为了巩固他們那压迫和剝削的特权，防备劳动人民的反抗，而提心吊胆。更在統治階級的內部，也常常由于互相傾軋、排挤、勾心斗角而痛苦万分。又因为这种社会是由于剝削階級占統治地位，他們在社会上充滿了自私自利的欲念，使人和人之間的关系互不相信，尔詐我虞，要想自己幸福，不惜制造他人的灾难，即使不想害人，也要时时刻刻防人害己，真正的快乐是很少的，或者說是沒有的。因而，神經系統常常处在緊張状态中，这样自然也会容易衰老而被夺去生命。

在社会主义社会里，消灭了人剥削人和人压迫人的现象，人人都是愉快的生活和忘我的劳动，没有什么痛苦和忧虑，前途充满着幸福和光明。在这样的社会里，自然就保证了神经系统的健康，有充分的条件和可能做到预防早衰而延长寿命。

但是，还应了解，即使有了优越的社会制度，而自己不断进步、不能认识现实，在物质生活上和精神生活上常常做出超出现实的要求，一味地追求个人的享受，因而也就始终不能满足自己的欲望，自找苦闷，也可能造成神经失常，甚至造成神经系统机能的破坏，由无病而有病，由有病而久病不愈，这样不但能引起衰老，甚至会失去了生命。

四、死 亡

死亡是不可避免的过程，因为长生不死是不可能的。死亡是个体生命发展的最后阶段，也就是个体生命最后的结果。根据科学家的证实，虽然死亡的发生好象是很突然的、很迅速的，但是，其实生命终止的本身——死亡总是逐渐发生的。因为它是一个过程，所以也和其他过程一样，有它的开始、经过和终结。因此，就不是一个刹那間的事情了。人类死亡的基本特征，就是机体对各种刺激没有反射性的反应，呼吸和心跳停止。

医学上把人类的死亡分成两种：一种是自然死亡，也就是生理的死亡；另一种是早期死亡，也就是病理的死亡。人类的自然死亡，固然是不可避免的，但是，人类的早期死亡是不应当的。早期死亡的原因，除了不可避免的突然的灾害外，传染病，中毒或机体自身中毒以及违背正常劳动和生活

条件，都是早死的原因。这些原因的造成，我們首先应当考虑到社会因素，因为不良的社会制度給劳动人民帶來的痛苦、压迫和剝削，不但损伤体力，更严重的是对神經系統有巨大的侵害，因而破坏了健康，加速了衰老，造成招致疾病的主要条件，把多数的人送进坟墓。如果能把这些不良的社会因素鏟除，人类一定都能活的很長，那么人类自然会得到長寿。

总之，死亡乃是个体生命发展过程的最后阶段。自然死亡虽然是不可避免的，但是对早期死亡是可以和它做斗争的，使它不来或迟来，而把寿命延長。

五、正 常 寿 命

人类生命的正常期限是人人关心的事。那么人类的正常寿命究竟是多少岁？关于这一問題，虽然說現在生物学上还没有得出結論，可以供我們作判断寿命标准的根据，而作出肯定准确的答复。但是，这一問題老早就被学者們所注意和研究。例如：在紀元前五世紀，亞里斯多德曾經指出，动物成長的时期長久的，它們的寿命也長。^① 这种說法，从来就被生物学家和医学家所重視。巴风的“寿命系数”，就是把这一理論进一步向前发展了，巴风根据經驗和观察，認為一个动物(包括人类)的寿命一般的是它的生長期的五倍乃至七倍。^② 如果把动物骨骼停止生長的时期假定为动物生長期的終止时期，那么把生長期的年数，用五或七来乘时，就可算出寿命的年龄。人类的生長期較長，約在二十岁与二十五岁

① 鮑哥莫列茨著：“与衰老作斗争”。商务印書館1951年版第31頁

② 同上

之間。若是按巴风的“寿命系数”来推算，人类正常寿命应当是一百岁乃至一百七十五岁。巴风的“寿命系数”虽说是一种經驗、观察，但是由于大量的長寿实例，証实了这一結論有它的正确性。所以，許多研究人类寿命的科学家，全都承認人类的正常寿命，应当是在一百岁以上的。例如：哈勒和胡夫蘭德等氏以为人类寿命的极限不会少于二百岁；梅契尼克氏認為人类的正常寿命应当超过一百岁；巴甫洛夫断言人类应当活到一百岁以上；巴荷确信人类的正常寿命可以达到一百岁乃至一百四十岁。人类長寿者的实际記載在文献里是很多的：如匈牙利人罗文和他的妻子沙拉，曾过了一百四十七年的恩爱生活，罗文死时一百七十二岁，沙拉死时一百六十四岁；英国的帕耳一生过着农夫的勤苦生活，活了一百五十三岁；丹麦的杜拉坎伯曾活了一百五十六岁，在九十六岁时还作水手；著作家法国医学研究院会员古聶耳活到了一百零三岁。苏联是一个長寿者最多的国家，特别是在苏維埃制度和社会主义偉大胜利以来，更为显著。1939年“里海共产报”曾登載古尔叶夫鎮苏維埃选区女选民庫次奈苏娃已一百一十二岁，还亲往投票。1935年“莫斯科晚报”上記載了一位一百三十六岁的老人包司特諾，他很活潑，能幫助操持家务和砍树。1951年“消息报”上登載了阿尔泰边区有着极多的長寿者的消息，仅阿尔泰山区的八个区和两个民族区，超过一百岁的就有三百二十人，其中最老的庫茲涅佐夫是一百一十四岁，精神还是飽滿，还能够工作。1936年“共青真理报”所記載的克努特活了一百五十五岁。1935年“真理报”曾記載一百三十岁的老人叶司比叶夫还从事打獵。

在我們的祖国，長寿者的实例也是很多的，如唐代的王远知活了一百二十六岁，李元爽曾活了一百三十六岁。特

別是中華人民共和國成立以來，長壽者不但享受着充滿着幸福的晚年，而且还積極地工作着，這樣就更能夠延長人們的壽命。如榮獲斯大林和平獎金的齊白石老人，雖然已是九十六歲的高齡，但他仍然愉快地過着他的繪畫生活。張家口市的張全老人，以前是一個終年奔波在外的勞動人民，現在已經一百一十八歲，身體還是健康的，一天還能走三十里的路，現在受政府照顧，樂享天年。根據最近一百六十六個市、縣、旗的初步統計，八十歲乃至一百歲的老人就有五萬一千二百五十六人，其中一百歲以上的老人有二百八十六人，只新疆一省，一百三十歲以上的老人就有十五個。世界上長壽者的實例雖然不少，但是，在全部人口中還是很小很小的數字，絕大多數的人還是早期死亡——不應當死的死亡。

總之，死亡乃是個體生命發展過程的最後階段，無論自然的死亡也好，早期的死亡也好，雖說遲早是要到來的，但是，對早期的死亡是可以和它作鬥爭的，使它遲來而把壽命延長。

六、預防早衰和早死

早衰和早死是人類壽命縮短的根本原因。所以，要想長壽就必須預防早衰和早死，這是延長壽命爭取長壽的基本問題。

生理的自然衰老和死亡，雖然是一個體生命發展過程的自然規律，是人人不可避免的階段，但是，病理的早衰和早死是可以防止的。也就是說，我們可以與早衰和早死作鬥爭，我們可以預防早衰和早死，保證我們生命正常的期限，享受我們應有的壽命。那麼究竟應該怎樣來預防呢？我們可從以下

几个主要方面談起：

1、保障神經系統的健康

神經系統是机体的主要部分。梅契尼科夫曾經指出，在衰老的变化方面，神經細胞萎縮起着主要的作用。巴甫洛夫也曾告訴我們，神經系統正常时就是健康。所以，要想預防早衰和早死，延長生命，就必須保护神經系統，因为神經系統的过度緊張和消耗，会引起机体的机能障碍并促进机体的早衰。所以，我們對神經系統应当加以保护，不但使它的結構不受损伤，并且使它的机能也不遭破坏。保證神經系統的健康除注意营养外，优越的社会制度，良好的生活条件，愉快的精神生活，都是保持神經系統健康的必要条件。只有具备了优越的社会制度和良好的生活条件，才能保證劳动和休息時間，才能保證美滿的物質生活与进步的文化生活，才能享有完善的卫生治疗与良好的劳动环境；这自然就防止了神經系統机能的慢性破坏，因而，也就避免了疾病的发生与早衰、早死的来临。但是，在社会条件还未达到理想的时候，而就作出超出现实的要求，精神苦悶抑郁，自然会影响神經系統的健康，而招致衰老与死亡的后果。

2、合理的休息与充分的睡眠

合理的休息（如适当的文体活动）可以調节精神，消除疲劳，防止神經系統的过度耗損，这不但能提高工作效率，而且也是保證健康預防早衰和延長寿命的最好办法。列宁曾經說過“不会休息的人，就不会工作”。我們都知道，列宁非常善于利用自己的閑暇時間去休息。休息不應該只是消极的方面（如睡眠、靜臥），更應該注意积极的方面，如工間

操、运动和散步等全是。又如改換腦力活動的內容，參加文娛和艺术活動等，也全是休息。休息的組織與制度和勞動的組織與制度一樣的重要。休息應有每天的、每周的和每年的。星期日去城外是列寧最喜歡的休息方式。巴甫洛夫在假日也是把腦力勞動改為體力勞動。

睡眠是神經系統的保护性抑制，一方面可以避免外在環境的過度刺激；另一方面又可以恢復醒覺期間所喪失的能力。所以說睡眠是使神經系統休息的最好辦法，也是保护身體健康的基本方法。睡眠不足，在身體健康方面就會蒙受很大的損失，由此可知，睡眠對身體健康是具有重大意義的。成人每天須要有八小時的熟睡。環境安靜、寢具舒適、避免強光刺激、室內溫度適宜，是正常睡眠的必要條件。此外，睡前室外短時間的散步，睡前使室內通風，睡前排出大小便等也全是必要的。飽食后立即睡眠，睡前躺在床上讀書，蒙頭睡眠以及睡前攝取刺激性飲料（如濃茶、咖啡、酒等），全都妨碍入睡和睡眠。睡眠不足，特別是經常的睡眠不足，最易使神經系統疲勞、衰竭，結果影响身體健康，縮短壽命。所以，無論什么都不能补偿睡眠。

3、爱好劳动与經常的体育鍛煉

勞動不但創造了人類世界，推動了社會發展，是人類進化的原動力，同時也是預防早衰和早死的積極辦法。因為勞動可以幫助消化，增加血液循環和呼吸的換氣量，因而提高新陳代謝的效率和增強各個器官的生命活力，結果，防止了神經系統的機能衰退、疾病和衰老的發生。事實告訴我們，凡從事勞動的人，壽命都比懶惰無所事事的人長。有的學者曾經指出，沒有一個懶惰的人會活到很大的歲數，積極的生活